

Zeit- und Selbstmanagement –

Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen

Unser Leben wird durch die vielen digitalen Möglichkeiten sich zu organisieren, zu kommunizieren und zu informieren zunehmend dynamischer und komplexer. Die Erwartung an permanente Verfügbarkeit setzt uns häufig beruflich wie privat unter Druck. Alte Erfolgsrezepte aus dem Zeitmanagement, sich besser zu organisieren, greifen nicht immer.

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich besser (selbst-)managen wollen. Sie lernen, sich zu fokussieren und besser auf Ihre Ziele zu konzentrieren, Ihre Zeit und Aufgaben konsequent zu planen und umzusetzen. Sie erproben Methoden, um gelassener in stressigen Zeiten zu sein. Dieses Seminar ist richtig für sie, wenn Sie eine Standortbestimmung durchführen möchten, Ihr Leben aktiv in die Hand nehmen wollen und Gewohnheiten überdenken und/oder verändern möchten. Mit innerer Klarheit und der Fähigkeit, auch in stressigen Zeiten die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, gehen Sie den ersten Schritt zu einem besseren Selbstmanagement und erlangen mehr Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

In dieses Seminar fließt Wissen aus der aktuellen Hirnforschung, über moderne Arbeitsmethoden, aus der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, aus dem Zürcher Ressourcenmodell uvm. ein.

Inhalte

- Zeitmanagement und Lebensbalance, Zeit-Balance-Modell
- Ziele setzen (nach der Methode „DoD = Definition of done“)
- Grundregeln des Planens, Prioritäten setzen, Delegieren
- Mit der GTD-Methode (Gettings things done) optimal organisiert
- Die E-Mail-Flut bewältigen
- Effektive Meetings inkl. Test „Meetingkultur“
- Konstruktiv „nein“ sagen
- Umgang mit Störfaktoren und Zeitdieben
- Entstehung von Stress und bessere Umgang mit Stress (inkl. Stress-Test)
- Innere Antreiber (inkl. Antreiber-Test)
- Meine Energiebilanz (Energiespender und -räuber)
- Fokuszeit, Achtsamkeit inkl. Achtsamkeitsübungen
- Strategien, um Veränderungen wirkungsvoll umzusetzen

Methoden

Vortrag, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten

Zielgruppe:

Führungskräfte, Projektleiter, Mitarbeitende, Auszubildende

<p>Online*</p> <p>Teilnehmerzahl: Max. 8 Teilnehmende</p> <p>Dauer: 3 Tage (08:45 – 13:15 Uhr) <i>oder nach Absprache</i></p>	<p>Präsenz</p> <p>Teilnehmerzahl: Max. 12 Teilnehmende</p> <p>Dauer: 2 Tage (09:00 – 17:00 Uhr)</p>
--	--

***Technische Voraussetzungen (Empfehlung)**

Dieses Training findet über Zoom statt. Für eine gute Zusammenarbeit benötigen Sie ein stabiles W-LAN/LAN, eine Webcam und ein gutes Micro oder Headset.

Kundenstimmen

Zeit- und Selbstmanagement (online)

„Ich möchte mich noch einmal für das tolle Seminar bedanken! Ich habe es als unglaubliche Bereicherung empfunden, sehr viel für mich mitgenommen und habe mein erstes kleines Projekt bereits erfolgreich umgesetzt! Ich bin begeistert von dem Ergebnis und habe einen großen Stressfaktor weniger! Vielen Dank! Die Art, wie du das Wissen vermittelst, finde ich toll.“

Teilnehmerin des REFA-Seminars (12/2021)

Zeit- und Selbstmanagement (online)

„... als online-Seminar richtig gut aufgebaut (Kommentierungsfunktion erleichtert vieles), was im persönlichen Treffen einfacher möglich ist, wird online gut eingebaut ...

... man bekommt richtig gute Sachen vermittelt ... ich werde einiges umsetzen

... sehr positiv überrascht von den Inhalten, es geht tief um einen selbst, man muss sich selbst hinterfragen ... ich dachte, es kommen typische Zeitschemen

... die Gruppenarbeit waren sehr positiv, man sieht andere Sichtweisen, ich war aktiv dabei und habe mich nicht ablenken lassen ...

... sehr überrascht, war sehr spannend, neue Sachen gelernt, die ich umsetzen werde – gut, dass wir mitarbeiten durften ...“

Teilnehmer*innen der Wirthwein-Gruppe (10/2021)

Zeit- und Selbstmanagement (online)

„Vielen Dank für die vielen Eindrücke, Denkanstöße, Unterlagen und das nette Miteinander im Einzelcoaching Zeit- und Selbstmanagement!“

Jonas Ossege (29 Jahre, Ingenieur), Aachen (6/2021)